

THE YOUTH EXCHANGE "FOOD FOR LIFE"

2-9.3. 2026

Murzasichle, Polsko

spolufinancováno Evropskou Unii

#youthexchange #euromedevpolska #nonformaleducation #erasmusplus #foodforlife



ORANIZÁTOŘI

EUROMED EVE POLSKA
@euromed.eve.polska

PARTNEŘI

European Youth Centre
Břeclav @eycb.info



CÍLOVÁ SKUPINA

13-17 let

ZÚČASTNĚNÉ STÁTY

Česká republika,
Lotyšsko, Polsko,
Maďarsko, Turecko



2.3. - PŘÍJEZD DO MURZASICHLÉ

- CESTA VLAKEM A MÍSTNÍM AUTOBUSEM
- SEZNAMOVÁNÍ SE SPOLUBYDLÍČIMI

3.3.- SEZNAMOVÁNÍ S ÚČASTNÍKY

- SEZNAMOVACÍ AKTIVITY
- URČOVÁNÍ PRAVIDEL
- TEAM-BUILDING

4.3.- HISTORIE VEGETARIÁNSTVÍ A MÝTY A LEGENDY

- MÝTY A LEGENDY (DIVADLO, VYTVÁŘENÍ PLAKÁTŮ)
- HISTORIE VEGETARIÁNSTVÍ (KAHOOT, PRÁCE VE SKUPINĚ)
- PŘÍPRAVA TURECKÉHO JÍDLA
- POLSKÝ KULTURNÍ VEČER (PREZENTACE, TANEC, JÍDLA)

5.3.- MINDFULNESS A VYŘEZÁVÁNÍ OVOCE A ZELENINY

- MINDFULNESS A PSYCHICKÁ POHODA (PSANÍ DOPISU, DÝCHÁNÍ)
- VYŘEZÁVÁNÍ DO ZELENINY A OVOCE
- PŘÍPRAVA ČESKÉHO JÍDLA
- MAĎARSKÝ KULTURNÍ VEČER(JAZYKOLAMY, POHÁDKA)

6.3.- VÝLET DO ZAKOPANEHO

- PŘÍPRAVA LOTYŠSKÉHO JÍDLA
- VÝLET DO ZAKOPANEHO
- HRY VE MĚSTĚ, ROCZHOD
- ČESKÝ A TURECKÝ KULTURNÍ VEČER(PREZENTACE, KAHOOT)

7.3.- STRESS MANAGEMENT A POHYBOVÉ AKTIVITY

- STRES MANAGEMENT (JOGA, SKUPINOVÁ DISKUZE)
- POHYBOVÁ AKTIVITA(ORIENTAČNÍ BĚH, PRÁCE S MAPOU)
- PŘÍPRAVA MAĎARSKÉHO JÍDLA
- LOTYŠSKÝ KULTURNÍ VEČER(TANCE, VIDEO)

8.3. - ZÁVĚREČNÝ DEN

- PSANÍ ČLÁNKŮ, PŘÍPRAVA PREZENTACÍ
- LOUČENÍ

9.3. - CESTA DOMŮ

SHRNUTÍ PROGRAMU



MOJE ZKUŠENOST

BYL TO MŮJ PRVNÍ ERASMUS A MÁM Z NĚHO OBROVSKOU RADOST, VŠICHNI BYLI MOC MILÍ A VŽDYCKY TAM BYLA UVOLNĚNÁ A PŘÁTELSKÁ ATMOSFÉRA . SKUPINOVÉ PRÁCE BYLY SUPER A DAŘILO SE NÁM VĚTŠINOU KOMUNIKOVAT. WORKSHOPY BYLY MOC POVEDENÉ A BYLO ZAJIMAVÉ JAK TO KAŽDÝ POJAL JINAK. NEJVÍCE SE MI LÍBILO VAŘENÍ CIZÍCH POKRMŮ. PROSTŘEDÍ BYLO KRÁSNÉ A VÝLET DO ZAKOPANEHO BYL NÁDHERNÝ. ANI MI NEPŘISLO ŽE JE TO TÝDEN BEZ MASA, DOKÁZALI ŽE JÍDLO MŮŽE CHUTNAT SKVĚLE I BEZ MASA. PROGRAM BYL VŽDY PESTRÝ A NABITÝ. ERASMUS NAPLNIL MOJE OČEKÁVÁNÍ A URČITĚ BUDU CHTÍT JET NA DALŠÍ! <3



CO JSEM SE NAUČILA

ZVYKY Z JINÝCH KULTUR
VÍCE O VEGETARIÁNSTVÍ
NOVÉ JÍDLA A RECEPTY
LÉPE KOMUNIKOVAT VE SKUPINĚ
BÝT VÍCE KREATIVNÍ
TANCE Z JINÝCH STÁTŮ



CO SE MI NEJVÍCE LÍBILO

PRÁCE VE SKUPINÁCH
VAŘENÍ JÍDEL Z CIZÍCH ZEMÍ
UVOLNĚNÁ A PŘÁTELSKÁ ATMOSFÉRA
PŘÍSTUP LIDÍ
STRES MANAGEMENT A VYŘEZÁVÁNÍ DO OVOCE A ZELENINY



DĚKUJU ZA PŘÍLEŽITOST! <3

MAGALÉNA MATULOVÁ

#YOUTHEXCHANGE

#EUROMEDEVOLSKA

#NONFORMALEMATION

#ERASMUSPLUS #FOODFORLIFE

